



Méditation

Je te propose de fermer les yeux durant quelques minutes, de faire le vide et arrêter le temps

De prendre quelques minutes rien que pour toi

Pour te recentrer, pour te donner de l'énergie, de la joie.

Pour respirer calmement pour prendre conscience du vivant qui est en toi

Pour prendre conscience des sensations qui t'habitent

Respire profondément et relâche l'air lentement, très lentement

Inspire par le nez et expire longuement l'air par la bouche

Donne-toi le temps de ralentir cette course un tout petit moment pour diminuer la vitesse de penser, passer progressivement passer à un rythme plus lent

Arrête le temps, fige l'instant en toi et savoure moment présent

Respire calmement et profondément, ton métabolisme ralentit, ton cœur bat plus lentement, plus régulièrement,

maintenant tu peux être autrement, et regarder autrement, vivre autrement, ressentir les émotions, les sentiments qui t'habitent.

Je te propose de retrouve au plus profond de toi du sentiment de la joie.

Être dans la joie, être ouvert à une situation qui te rappelle la joie, un moment de joie intense, un moment où tu retrouves des personnes qui te comblent de joie.

Reste là avec ce sentiment de joie

À chaque respiration concentre ton attention sur ce ressenti, inspire la joie de ce moment, garde cette joie en toi, et expire tout ce qui n'est pas joie en toi.

A chaque inspiration augmente en toi la joie... à chaque expiration laisse partir tout ce qui n'est pas la joie.

Progressivement tu crées en toi le sentiment de joie, la joie du moment présent.

Rien d'autre n'a d'importance que d'être avec cette sensation de joie maintenant, la joie te remplit complètement.

A chaque inspiration tu ressens la joie en toi, à chaque expiration tu partages la joie autour de toi. Tu rayannes maintenant de cette joie profonde.

Tout en respirant maintenant normalement, en gardant ce sentiment de joie au fond de toi, bien ancré, tu peux quand tu le désires revenir ici et maintenant devant cette photographie de ses amis qui nous inspirent la joie de vivre.

Belle journée à toi !